# Lõi phục hồi

# (Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

---

## ĐỘI NGƯỜI ĐÍCH THUẬN · BẢNG ĐIỀU HÌNH PHÁT TRIỂN 12 THÁNG

### Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

*Tài nguyên giảm thiểu tác hại - Không phải là lời khuyên y tế · Khủng hoảng: 1800 599 920*

**Mã hạt nhân của bạn: _____ ☐ Ước tính ☐ Xác nhận**

**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.**

**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

Hồ sơ của bạn: _____ Ngày bắt đầu: _____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

*Sử dụng công cụ theo dõi này không phải là về sự hoàn hảo. Nó liên quan đến tín hiệu - về việc nhìn thấy hướng hệ thống của bạn đang di chuyển, ngay cả khi nó di chuyển chậm. Một điểm dữ liệu duy nhất cho biết vị trí hiện tại của bạn. Một tuần dữ liệu điểm cho biết hướng bạn đang đi. Hướng quan trọng hơn bất kỳ ngày nào riêng lẻ.*

### Cách tính điểm

### Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Đo lường | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | 5 = | 10 = |
|---|---|---|---|
| **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ |

| | | | **sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** |
|---|---|---|---|
| Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Điểm thấp nhất | Quản lý được<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đáng tin cậy, ổn định<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Không thể ngồi dậy | Vượt qua nó<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đã đầy đủ và sẵn sàng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| Chất lượng giấc ngủ<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Khủng khiếp, không có nghỉ ngơi | Một chút nghỉ ngơi | Đ □□□, phục hồi |
| Lo âu (cấp độ thấp hơn là tốt hơn)<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Quá áp đảo | Hiện diện nhưng có thể kiểm soát được | Hiếm khi xuất hiện |
| Độ mạnh của cơn thèm (càng thấp càng tốt) | Liên tục, tiêu hao | Nhận biết<br><br>Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Nhỏ hoặc không có<br><br>Dịch:<br><br>Số điện thoại hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| Sức rõ ràng của não bộ | Màn sương dày đặc | Một số chức năng | Nhanh, rõ ràng |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | | Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

## THÁNG 1 - Cơ sở Sinh học

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe | Ngủ<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 (Thay thế cho các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng) | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **tâm thần: 1800 599 920** | | | **thần: 1800 599 920** | | |
| **Tuần 1**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 2**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 3**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 4**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 1: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tháng 1 hoàn thành buổi tập luyện: _____ Trung bình giờ ngủ: _____ tiếng Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể: _____

Tháng 1 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## Tháng 2 - Cơ sở Sinh học

## Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

## CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>ĐỘI ĐIỀU HÌNH CRITICAL: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 5**<br><br>**Đườn** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **g dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | 599 920 | 599 920 | 599 920 | 599 920 | 599 920 | 599 920 | |
| **Tuần 6**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 7**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 8**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 2: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đợt tập luyện tháng 2 đã hoàn thành: _____ Trung bình thời gian ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Tháng 2 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## Tháng 3 - Cơ sở Sinh học

## Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

## CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý về bản địa hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.<br><br>CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 9**<br><br>**Đường dây** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 10**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 11**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 12**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 3: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đợt tập luyện tháng 3 đã hoàn thành: _____ Trung bình thời gian ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Tháng 3 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## Tháng 4 - Giảm dần liều lượng + Hỗ trợ thần kinh hóa học

## Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.<br><br>QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 13<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 14**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 15**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 16**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 4: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đợt tập luyện tháng 4 đã hoàn thành: _____ Trung bình thời gian ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Tháng 4 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH

Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## Tháng 5 - Giảm liều lượng và hỗ trợ thần kinh hóa học

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 17<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 18**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 19**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 20<br><br>Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |

Tuân thủ bổ sung tháng 5: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Kết thúc buổi tập thể dục tháng 5: _____ Trung bình giờ ngủ: _____ tiếng Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tháng 5 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## Tháng 6 - Giảm liều lượng và hỗ trợ thần kinh hóa học

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam ngữ cảnh.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 21**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **920** | | | | | | | |
| **Tuần 22**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 23**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 24**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 6: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Kết thúc buổi tập thể dục tháng 6: _____ Trung bình giờ ngủ: _____ tiếng Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thành tựu lớn nhất tháng 6: _____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## THÁNG 7 - Thiết kế lại môi trường

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 25<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **920** | | | | | | | |
| **Tuần 26**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 27**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 28**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 7: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Kết thúc buổi tập thể dục tháng 7: _____ Trung bình giờ ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tháng 7 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## Tháng 8 - Thiết kế lại môi trường

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 (Thay thế cho các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng) | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 29**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 30**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 31<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 32** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 8: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đợt tập luyện tháng 8 hoàn thành: _____ Trung bình thời gian ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tháng 8 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## THÁNG 9 - Thiết kế lại môi trường

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 33** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 34<br><br>Đường dây** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 35**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 36** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 9: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đợt tập luyện tháng 9 hoàn thành: _____ Trung bình thời gian ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tháng 9 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## THÁNG 10 - Thiết kế lại môi trường

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 37** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 38**<br><br>**Đường dây** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 39** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 40**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |

Tuân thủ bổ sung tháng 10: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đợt tập luyện tháng 10 hoàn thành: _____ Trung bình thời gian ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Thành tựu lớn nhất tháng 10: _____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## THÁNG 11 - Thiết kế lại môi trường

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 41**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 42**<br><br>**Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ).** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cảnh sát y tế Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 43**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 44**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |

Tuân thủ bổ sung tháng 11: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Tháng 11 - Các buổi tập luyện hoàn thành: _____ Trung bình thời gian ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Tháng 11 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:
_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## THÁNG 12 - Thiết kế lại môi trường

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Tuần | Tình trạng<br><br>Dịch:<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Năng lượng<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Ngủ<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) | Lo âu<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Khát khao<br><br>Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 (Thay thế cho các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng) | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tuần 45**<br><br>**Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 46**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| **Tuần 47**<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **tâm thần: 1800 599 920** | | | | | | | |
| **Tuần 48**<br><br>**Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.**<br><br>**CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920** | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |

Tuân thủ bổ sung tháng 12: Methylfolate ☐ B12 ☐ Mg ☐ Theanine ☐ Tyrosine (Chiến binh) ☐ Khác _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tháng 12 - Các buổi tập luyện hoàn thành: _____ Trung bình thời gian ngủ: _____ giờ Bệnh hoặc căng thẳng đáng kể nào: _____

**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tháng 12 Thành tựu lớn nhất trong tháng này:

_____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

# TỔNG KẾT NGÀY HẠN

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

| Đo lường | Tháng 1 | Tháng 6 | Tháng 12 | Đổi |
|---|---|---|---|---|
| **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | | Dịch: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 |
| Trạng thái tâm trạng trung bình<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | |
| Năng lượng trung bình<br><br>Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam ngữ cảnh.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | |
| Giấc ngủ trung bình | Đường dây hỗ trợ sức khỏe | Đường dây hỗ trợ sức khỏe | Đường dây hỗ trợ sức khỏe | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | tâm thần: 1800 599 920 | tâm thần: 1800 599 920 | tâm thần: 1800 599 920 | |
| Lo âu trung bình<br><br>**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | |
| Cảm giác thèm muốn trung bình<br><br>Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.<br><br>ĐỘI NGẠN: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | |
| Trung bình rõ ràng<br><br>Dịch:<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | |
| Homocistein (thử nghiệm phòng thí nghiệm)<br><br>**Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Dưới 10 µmol/L |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | | | | |
| B12 (kiểm tra trong phòng thí nghiệm nếu có)<br><br>Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 | >400 pg/mL<br><br>(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920) |

Những thay đổi lớn nhất trong năm nay là gì?

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn vẫn đang dùng thêm những loại bổ sung nào (và lý do bạn vẫn dùng chúng):

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn muốn năm thứ hai trông như thế nào?

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

## Thẻ ví cắt rời - In và mang theo

## Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

*Mã hạt nhân của bạn mã hóa hồ sơ thần kinh di truyền của bạn. Hãy trình bày thẻ này cho bất kỳ bác sĩ mới, dược sĩ hoặc nhân viên cấp cứu nào. Chỉ mất 30 giây để hiển thị - và nó có thể ngăn chặn một toa thuốc nguy hiểm.*

### LỰC LƯU HỘI Phục hồi hạt nhân

**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

**Thẻ An toàn Pharmacogenomic**

**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mã nguồn: _____

Dịch:

**Lưu ý địa phương hóa:** Tiếng Việt là ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam, hãy thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Hồ sơ: _____

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
MTHFR: _____ COMT: _____

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
CYP2D6: _____

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

**⛔ TRÁNH: _____**

**Đổi lại bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
*(như codeine, tramadol, axit folic)*

***Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920*

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

### LỰC LƯU HỘI Phục hồi hạt nhân

**THUỐC ĐANG DÙNG**

**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
2. _____ _____mg

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
3. _____ _____mg

(Lưu ý: Trong ngữ cảnh Việt Nam, MOH, có thể đề cập đến Bộ Y tế Việt Nam. Số điện thoại hỗ trợ sức khỏe tâm thần đã được cung cấp theo yêu cầu.)
4. _____ ____mg

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
5. _____ ____mg

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
6. _____ ____mg

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

*github.com/JRToken-NGI/phục hồi-lõi*

*Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). Ngành Y tế Việt Nam.*

*CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920*

Liên hệ khẩn cấp: _____

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
**Khủng hoảng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 · Cấp cứu: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**